DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - FEMININO

## DIA 1 - PERNAS

SEGUNDA - QUARTA - SEXTA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

| | |
|---|---|
| ELEVAÇÃO PELVICA C/ ELÁSTICO + ABDUÇÃO DEITADA DE LADO C/ ELÁSTICO | 4X20 |
| GLÚTEO EM PÉ COM BAND | 5X20 |
| AVANÇO C/ ELÁSTICO /BOLA | 4X15 |
| AGACHAMENTO C/ BOLA E ELÁSTICO | 4X15 |
| FLEXOR EM PÉ C/ ELÁSTICO UNILATERAL | 4X15 |
| FLEXOR DEITADO NA BOLA C/ ELÁSTICO | 4X15 |
| STIFF COM ELÁSTICO | 4X15 |
| PASSADAS LIVRES 3 TEMPOS | 3X15 |
| PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL | 6X15 |
| PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º | 4X20 |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - FEMININO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

# DIA 2 - TRONCO

TERÇA E QUINTA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

| | | |
|---|---|---|
| ▶ | FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO | 4X15 |
| ▶ | ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO | 4X15 |
| ▶ | REMADA EM PÉ C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO | 5X15 |
| ▶ | TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO | 3X15 |
| ▶ | TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL C/ ELÁSTICO EM PÉ | 3X15 CADA LADO |
| ▶ | PRANCHA ABDOMINAL | 5X 1 MIN |
| ▶ | ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE) | 4X20 |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

# DIA 6

1 HORA DE CÁRDIO + PANTURRILHA

| | | |
|---|---|---|
|  | PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL | 4X20 |
|  | PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º | 6X15 |

# DIA 7

DESCANSO